



給食だより

5月
May

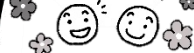
令和5年5月22日
泉大津市立誠風中学校

新年度が始まって、1か月がたちました。
新たな環境に、少しずつ慣れてきたころかもしれません。
しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。「疲れた」は、休むゆとりのない時に感じる体からの警告です。1日3食の食事をとり、程よい休養、程よい運動を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう！

また、気温が急に上がる暑い日が出てきます。服装の調整や、こまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう！

気軽に声をかけて
ください☆

はじめまして



今年度教育委員会
より異動してきました、
指導栄養教諭の倭(やまと)倫子と申します。
毎週木曜日に誠風中学校で勤務しています。その前は小学校で勤務していたので、中学校での勤務は初めてです。美味しくたのしく給食が食べられるよう、また、食べる事について興味を持ってもらえるよう頑張りたいと思います。
よろしくお祈りします！

人を良くすると書いて **食**
学校給食には目標があります！



心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として提供される学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むために目標が定められています。
(学校給食法第2条)

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

泉大津市の給食 ~その①~

「ときめき給食」として、発酵食品や、オーガニック食材(味噌等)を使用したり、旬の食材や行事食で季節を感じたり、食に対して興味や関心を高めることができる、いつもより「特別」な給食を第2・4木曜日に提供しています。また、令和5年度よりオーガニック米や特別栽培米として収穫され、より栄養価が残る精米方法(金芽米加工)したお米を使用しのご飯を提供しています。詳しくは次月号以降に紹介します。



給食の組み合わせ

主菜・副菜

主菜(肉・魚等)は、たんぱく質が主になるおかげで、しっかりとした体を作るもとになります。

副菜(野菜)は、体の調子を整えます。主菜と副菜と一緒に食べる事で、栄養のバランスが崩れにくくなります。



バランスよく食べて欲しいです



汁物(みそ汁・スープ等)

副菜として、体の調子を整える役割と、適度な水分補給の役割があります。

主食(ごはん・パン)

主食は、体を動かす大事なエネルギー源です。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動のエネルギー源は主食からしか補給できません。